HOMEFORM18
MODE D'EMPLOI





Ce produit nécessite une forte puissance électrique. NE LE BRANCHEZ PAS AVEC D'AUTRES APPAREILS NECESSITANT UNE FORTE PUISSANCE ELECTRIQUE (air-conditionné, par exemple). Branchez cet appareil sur une prise dédiée au tapis de course avec un fusible de 10A.

Votre produit peut être légèrement different par rapport aux photos. Votre modèle sera le modèle le plus à jour.

Contenu

1. Consignes de sécurité importantes

AVERTISSEMENT: Pour réduire le risque de blessure grave, lisez toutes les précautions importantes et instructions dans ce manuel ainsi que tous les avertissements concernant votre tapis de course avant utilisation. Notre responsabilité n'est pas engagée pour les dommages corporels ou matériels liés à l'utilisation de ce produit.

1. Avant d'entreprendre un programme d'exercices, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou des personnes ayant des problèmes de santé préexistants.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis de course sont suffisamment informés de tous les avertissements et les précautions.
3. Utilisez le tapis de course tel que décrit dans ce manuel.
4. Placez le tapis de course sur une surface plane, avec au moins 2,4 m derrière et 60 cm de chaque côté d'espace libre. N'installez pas l'appareil sur une surface qui bloque les ouvertures d'air. Placez un tapis de sol sous l'appareil pour protéger le sol.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, sans humidité et sans poussière. Ne mettez pas le tapis de course dans un garage ou dans un patio couvert, ou près d'un point d'eau.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans des lieux où des produits aérosol sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux éloignés du tapis de course à tout moment.
8. Le tapis de course ne doit être utilisé que par des personnes pesant moins de 120 kg.
9. Ne permettez jamais l'accès à plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport appropriés durant l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas de vêtements larges qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Les vêtements de sport sont recommandés pour tous les utilisateurs ainsi que des chaussures de sport adaptées à la course à pied. N'utilisez jamais le tapis de course pieds nus, en sandales ou en chaussettes.
11. Lorsque vous branchez le cordon d'alimentation, branchez-le sur un raccordement avec une prise terre.
Aucun autre appareil ne devra être branché sur le même circuit. Un fusible de 10 ampères doit être utilisé.
12. Si une rallonge est nécessaire, utilisez seulement 3 - conducteurs, de calibre 14 (1 mm2) qui n'est plus de 2,0 m
13. Gardez le cordon d'alimentation loin des surfaces chauffées.
14. Ne déplacez jamais la courroie de marche lorsque l'appareil est éteint. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche est endommagé, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.
15. Il est important de lire, de comprendre et de tester la procédure d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course.
16. Ne mettez jamais en marche le tapis de course pendant que vous vous tenez debout sur le tapis. Tenez toujours la main courante en utilisant l'appareil.
17. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Réglez la vitesse par petites pressions pour éviter des variations brutales de vitesse.
18. Ne laissez jamais le tapis de course sans surveillance lorsqu'il est en marche. Retirez toujours la clé à la fin de chaque utilisation. Lorsque le tapis de course n'est pas utilisé : débranchez le cordon d'alimentation, et mettez le commutateur en position arrêt.
19. Le capteur de pouls n'est pas un appareil à usage médical. Divers facteurs - dont votre mouvement - peuvent affecter la précision de lecture de la fréquence cardiaque. Le capteur de pouls est uniquement conçu comme une aide aux exercices pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque.

20. N'essayez pas de soulever, d’abaisser, ou de déplacer le tapis de course avant qu'il ne soit correctement assemblé. Vous devez être capable de soulever en toute sécurité 20 kg pour lever, abaisser, ou déplacer le tapis de course.
21. Lors du pliage ou du déplacement du tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement bloque l’armature en position de stockage.
22. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous le tapis de course.
23. Inspectez et serrez correctement toutes les parties du tapis de course régulièrement.
24. Ne laissez jamais tomber ou n’insérez aucun objet dans une ouverture du tapis de course.
25**. DANGER**: Débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, avant de nettoyer le tapis de course, et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. Ne retirez jamais le capot du moteur, sauf indication contraire d’un réparateur agréé. Tout entretien autre que les procédures décrites dans ce manuel doivent être effectuées par un réparateur agréé.
26. Ce tapis de course est destiné à un usage domestique seulement. Ne l’utilisez pas dans un contexte commercial, locatif ou institutionnel.
27. **AVERTISSEMENT:**
Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant ou une personne qualifiée afin d'éviter tout accident. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (enfants compris) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont amoindries, ou le manque d'expérience, sauf si elles sont supervisées ou instruits par une personne responsable de leur sécurité. Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
28. Installez le tapis de course sur une surface plane, avec une tension correspondant aux spécifications volt/Hz inscrites sur l'étiquette et reliée à une prise terre.
29. La température d’utilisation se situe entre 5 à 40 degrés Celsius. Si le tapis de course a été exposé au froid, laissez-le se réchauffer à température ambiante avant de le mettre en marche. Si vous l’utilisez immédiatement, vous risquez d'endommager la console d’affichage ou d'autres composants électriques.

1.1 Informations concernant la sécurité
ATTENTION!
N’UTILISEZ JAMAIS un disjoncteur à prise murale avec cet appareil.
Placez le cordon d'alimentation loin de toute partie mobile du tapis de course, y compris le mécanisme d'élévation et de roues de transport.
Ne retirez jamais aucune partie sans que l’alimentation soit d'abord déconnectée.

1.2 Information importante concernant l’utilisation
λ Les changements de vitesse et d’inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Réglez la vitesse désirée sur l'ordinateur de la console et relâchez la touche de réglage. L'ordinateur répondra à l'ordre progressivement.

λ Faites preuve de prudence lors de la pratique d'autres activités (regarder la télévision, lire, etc.) en marchant sur le tapis de course. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre ou vous écartez du centre de la bande de course, ce qui peut entraîner des blessures graves.

λ Afin de prévenir la perte d’équilibre et d’évitez des blessures graves, ne montez ou démontez JAMAIS le tapis de course pendant que la bande est en mouvement. Cet appareil commence par une très faible vitesse. Le fait de marcher même à basse vitesse sur le tapis doit être précédé de l’apprentissage du fonctionnement de la machine.

λ Lorsque vous changez d’options, tenez-vous toujours aux poignées de l’appareil.
λ Une clé de sécurité est fournie avec la machine. Si vous retirez la clé de sécurité, le tapis de course s'arrête automatiquement. Insérez la clé de sécurité permet de rétablir l'affichage.
λ Utilisez les touches de commande sans exercer une pression excessive sur les touches de commande de la console. Elles sont précises et prévues pour fonctionner correctement avec une simple pression du doigt.

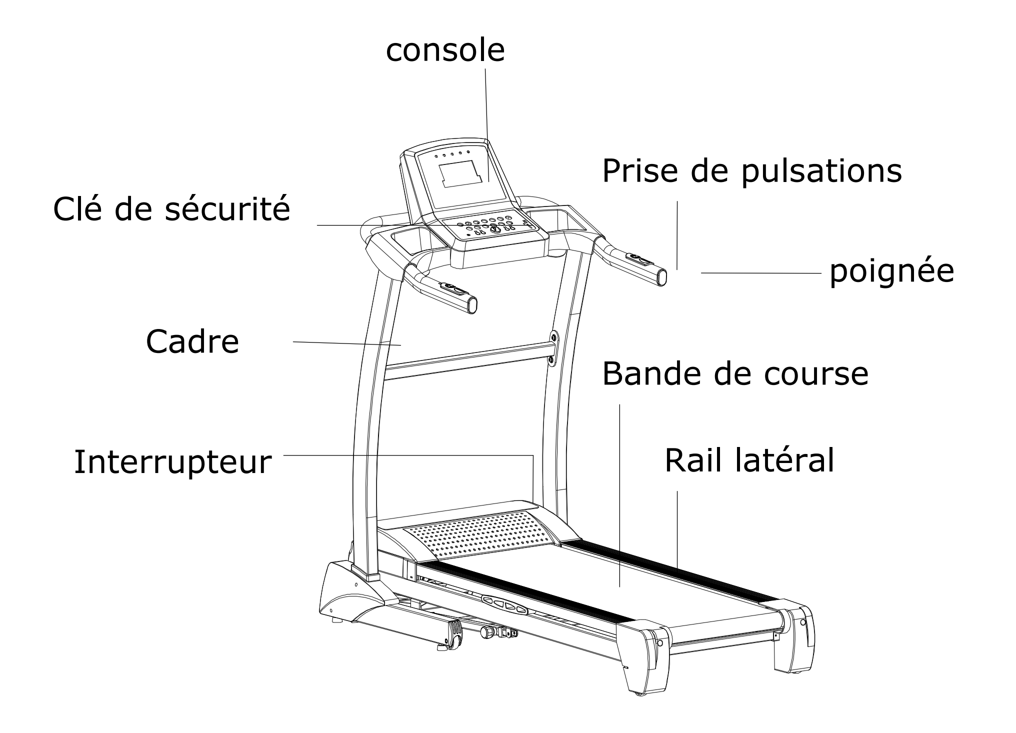
2. DESCRIPTION BREVE

Ce tapis de course va vous aider à améliorer vos performances et votre forme physique.

Vitesse: 1.0-18KM/H/h

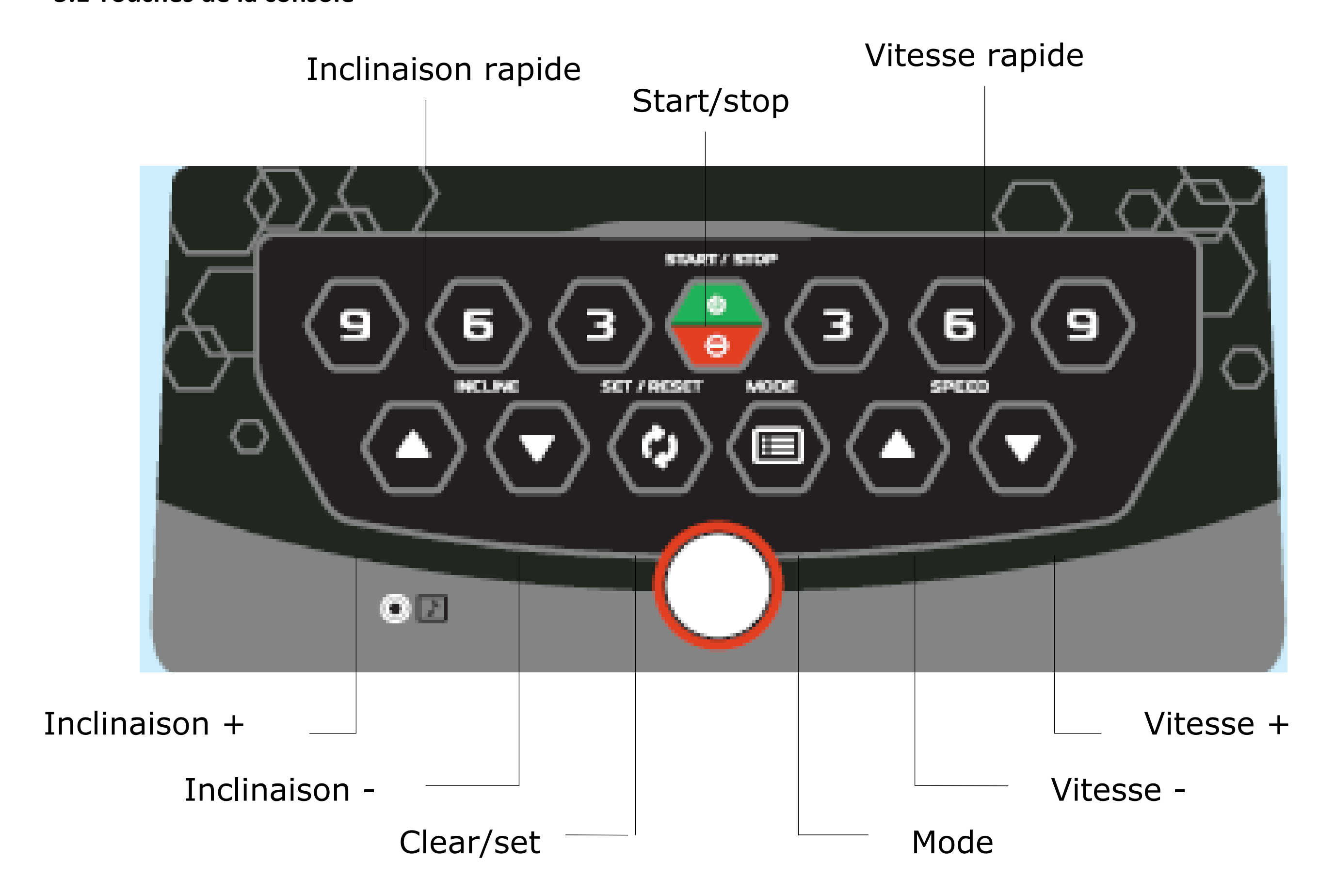
Inclinaison motorisée : 0-18%

Programmes: 25 programmes préenregistrés (P1-P25)



3.INSTRUCTIONS

3.1 Touches de la console



（1）MODE
Allumez le tapis. Appuyez sur MODE pour choisir un des programmes préenregistrés P1-P25. Appuyez sur CLEAR/SET pour annuler.

（2）CLEAR/SET
Allumez le tapis. Appuyez sur CLEAR/SET pour choisir le compte à rebours en temps, distance ou calories.

（3）START/STOP
Allumez le tapis. Appuyez sur START/STOP pour démarrez. Lorsque le tapis fonctionne, réappuyez sur le bouton pour l’arrêter et enregistrer les données. Appuyez sur CLEAR/SET pour effacer les données.

（4）SPEED +
Pendant la course, appuyez sur SPEED + pour augmenter la vitesse par 0.5KM/H/h. Restez appuyé sur le bouton pour accélérer de façon continue.

（5）SPEED –
Pendant la course, appuyez sur SPEED - pour réduire la vitesse par 0.5KM/H/h. Restez appuyé sur le bouton pour ralentir de façon continue.

（6）QUICK SPEED
Touche de raccourci vitesse pour accéder à 3,6,9KM/H/h directement.

（7）INCLINE +
Lorsque vous courrez, appuyez sur INCLINE + pour augmenter l’inclinaison d’1 niveau. Restez appuyé sur le bouton pour augmenter l’inclinaison de façon continue.

（8）INCLINE –
Lorsque vous courrez, appuyez sur INCLINE - pour baisser l'inclinaison d'1 niveau. Restez appuyé sur le bouton pour réduire l'inclinaison de façon continue.

（9）QUICK INCLINE
Touche de raccourci vitesse pour accéder à 3,6,9% d'inclinaison directement.（

10）INCLINE + sur la poignée
Lorsque vous courrez, appuyez sur INCLINE + pour augmenter l'inclinaison d'1 niveau. Restez appuyé sur le bouton pour augmenter l'inclinaison de façon continue.

（11）INCLINE – sur la poignée
Lorsque vous courrez, appuyez sur INCLINE - pour baisser l'inclinaison d'1 niveau. Restez appuyé sur le bouton pour réduire l'inclinaison de façon continue.

（12）SPEED + sur la poignée
Pendant la course, appuyez sur SPEED + pour augmenter la vitesse par 0.5KM/H/h. Restez appuyé sur le bouton pour accélérer de façon continue.

（13）SPEED – sur la poignée
Pendant la course, appuyez sur SPEED - pour réduire la vitesse par 0.5KM/H/h. Restez appuyé sur le bouton pour ralentir de façon continue.

UTILISATION DES MODES D'ENTRAINEMENT

1. Entraînement avec compte à rebours ; allumez la machine, appuyez sur CLEAR/SET pour définir le TEMPS, appuyez à nouveau pour définir la DISTANCE, appuyez à nouveau pour définir les CALORIES. Appuyez sur CLEAR/SET pour terminer.
2. Compte à rebours TEMPS : allumez la machine, appuyez sur CLEAR/SET, le TEMPS va clignoter affichant 30 :00. Appuyez sur SPEED+ ou – pour définir le temps entre 5-99 minutes. Appuyez sur START/STOP pour démarrer à la vitesse de 1KM/H/h. Ajuster votre vitesse avec les touches SPEED + ou -. Le tapis s'arrête lorsque le temps est écoulé.
3. Compte à rebours DISTANCE : allumez la machine, appuyez sur CLEAR/SET 2 fois, la DISTANCE va clignoter affichant 1.0KM/H. Appuyez sur SPEED+ ou – pour choisir la distance entre 1.0 et 9.0KM/H. Appuyez sur START/STOP pour démarrer à la vitesse de 1KM/H/h. Ajuster votre vitesse avec les touches SPEED + ou -. Le tapis s'arrête lorsque la distance est écoulé.
4. Compte à rebours CALORIE : allumez la machine, appuyez sur CLEAR/SET 3 fois, les CALORIES vont clignoter affichant 50CAL. Appuyez sur SPEED+ ou – pour choisir la distance entre 10 et 9990CAL. Appuyez sur START/STOP pour démarrer à la vitesse de 1KM/H/h. Ajuster votre vitesse avec les touches SPEED + ou -. Le tapis s'arrête lorsque les calories sont arrivées à 0.

3.2 Démarrage

Branchez votre tapis sur une prise dédiée et appropriée. Allumez le tapis avec l'interrupteur situé à l'avant de la machine. Assurez-vous que la clé de sécurité est bien placée, sinon le tapis ne démarrera pas. Votre tapis est maintenant prêt.

3.3 Vérification automatique

Lors de la 1ère utilisation, la machine effectue automatiquement une vérification automatique :

- Retirez la clé de sécurité. Restez appuyé sur MODE et remettez la clé de sécurité. Pendant cette phase, appuyez 2 fois sur START/STOP. La machine va alors démarrer sa vérification automatique. Lorsque la vérification sera terminée, la machine s'arrêtera automatiquement.
- ATTENTION: ne montez pas sur le tapis pendant la vérification automatique.

3.4 DEMARRAGE RAPIDE

1. Appuyez et relâchez le bouton START/STOP pour démarrer le tapis à 1KM/H/h. Augmentez la vitesse avec les boutons SPEED +, les raccourcis vitesse ou les boutons situés sur les poignées.
2. Pour ralentir le tapis, utilisez les boutons SPEED -, les raccourcis vitesse ou les boutons situés sur les poignées.
3. Pendant la course, appuyez 1 fois sur START/STOP, le tapis va ralentir et s'arrêter progressivement.
4. Pendant la course, appuyez 1 fois sur *CLEAR/SET* pour remettre à 0 les données de TEMPS, DISTANCE, CALORIE.

3.5 Inclinaison

- L'inclinaison peut être ajustée à tout moment lorsque le tapis est en marche.
- L'inclinaison ne peut pas être remise à 0 si la clé de sécurité est retirée.
- Remettez la clé de sécurité pour remettre à 0 l'inclinaison.

3.6 Prise de pulsations

Tenez les 2 poignées sur les capteurs en acier. Votre rythme cardiaque va s'afficher sur la console dans les 15 secondes. NOTE : vous devez utilisez les 2 poignées pendant au moins 15 secondes pour avoir votre pouls.

3.7 Affichage Calorie

Affiche le nombre de calories brûlées cumulées à tout moment pendant votre entrainement.

NOTE : Cet indicateur vous permet de comparer votre effort d'un entrainement à un autre, mais les données ne peuvent être utilisées à des fins médicales.

3.8 Pliage / dépliage du tapis

3.8.1 Pliage

Commencez par soulever le bord du tapis jusqu'à entendre un clic. Le tapis est alors bloqué.

3.8.2 Dépliage

Placez le tapis dans un endroit spacieux. Soulevez la planche de course d'une main et de l'autre, appuyez sur le ressort de sécurité pour le débloquer. Laissez-le descendre et reculez-vous d'1.5m. Le tapis va se déplier automatiquement.

3.8.3 Transport

Transportez le tapis avec précaution en le tenant à 2 mains par le rouleau arrière.

3.9 Programmes

Chaque programme préenregistré est paramétré avec des variations de vitesse et une vitesse maximale. La vitesse en cours sera affichée sur la console.

3.10 Sélectionner un programme

- Allumez le tapis. Appuyez sur MODE pour choisir le programme désiré. Appuyez sur START/STOP pour démarrer avec les valeurs préenregistrées.
- La console affichera la vitesse de course du programme.
- Chaque minute, la vitesse pourra varier automatiquement selon le programme. Vous pourrez également modifier la vitesse manuellement. 3 secondes avant la fin du programme, une sonnerie retentira 3 fois avant de s'arrêter totalement.

DETAILS DES PROGRAMMES

1.Programme marche et jogging

1.1 Basique 1

1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MINS
1KM/H	2KM/H	3KM/H	2KM/H	1KM/H	STOP

1.2 Basique 2

1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MINS
1KM/H	3KM/H	4KM/H	2KM/H	1KM/H	STOP

1.3 Marche 1

1 MIN	2-5MIN	6-20 MIN	21-25MIN	26-30MIN	30MINS
1KM/H	3KM/H	4KM/H	5KM/H	3KM/H	STOP

1.4 JOGING 1

1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
1KM/H/H	4KM/H/H	6KM/H/H	3KM/H/H	2KM/H/H	STOP

1.5 Joging + inclinaison

1 MIN	2-5MIN	6-25 MIN	26-28MIN	29-30MIN	30MIN
1KM/H/H/0%	4KM/H/H/4%	6KM/H/H/10%	3KM/H/H/4%	2KM/H/H/2%	STOP

2.Course longue distance

2.1 Course 1 (AGE45-50)

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
2KM/H	6KM/H	4KM/H	5KM/H	3KM/H	1KM/H	STOP

2.2 Course 2(AGE40-45)

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
2KM/H	6KM/H	5KM/H	6KM/H	3KM/H	1KM/H	STOP

2.3 Course 3(AGE35-40)

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
3KM/H	6KM/H	7KM/H	6KM/H	3KM/H	1KM/H	STOP

2.4 Course 4(AGE30-35)

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
3KM/H	6KM/H	7KM/H	6KM/H	8KM/H	3KM/H	STOP

2.5 Course 5(AGE25-30)

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
3KM/H	6KM/H	6KM/H	9KM/H	4KM/H	1KM/H	STOP

3.Course moyenne distance

3.1 Course 1(AGE45-50)

1 MIN	2-8 MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
2KM/H/h	6KM/H/h/5%	4KM/H/h/5%	5KM/H/h/5%	3KM/H/h/5%	1KM/H/h	STOP

3.2 Course 2 (AGE40-45)

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
2KM/H/H	6KM/H/H/6%	5KM/H/H/6%	6KM/H/H/6%	3KM/H/H/6%	1KM/H/H	STOP

3.3 Course 3 (AGE35-40)

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
3KM/H/H	4KM/H/H/8%	7KM/H/H/8%	11KM/H/H/8%	3KM/H/H/8%	1KM/H/H	STOP

3.4 Course 4 (AGE30-35)

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
3KM/H/H	4KM/H/H/9%	7KM/H/H/9%	12KM/H/H/9%	3KM/H/H/9%	1KM/H/H	STOP

3.5 5 Course 5 (AGE25-30)

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-29MIN	30MIN	30MINS
3KM/H/H	4KM/H/H/10%	7KM/H/H/10%	12KM/H/H/10%	3KM/H/H/10%	1KM/H/H/10%	STOP

4.Course petite distance

4.1 Course 1 (AGE18-25)

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM/H/H	4KM/H/H	7KM/H/H	9KM/H/H	12KM/H/H	3KM/H/H	STOP

4.2 Course 2 (AGE18-25)

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
3KM/H/H	5KM/H/H	8KM/H/H	109KM/H/H	13KM/H/H	3KM/H/H	STOP

4.3 Course 3 (AGE18-25)

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM/H/H	5KM/H/H	9KM/H/H	10KM/H/H	14KM/H/H	4KM/H/H	STOP

4.4 Course 4 (AGE18-25)

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM/H/H/O%	4KM/H/H/3%	7KM/H/H/6%	9KM/H/H/10%	4KM/H/H/3%	4KM/H/H/0%	STOP

4.5 Course 5 (AGE18-25)

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
3KM/H/H	4KM/H/H	7KM/H/H	12KM/H/H	12KM/H/H	4KM/H/H	STOP

5.Course

5.1 Course 1 (AGE55-60)

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM/H/H	4KM/H/H	5KM/H/H	5KM/H/H	4KM/H/H	2KM/H/H	STOP

5.2 Course 2 (AGE50-55)

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM/H/H	3KM/H/H	4KM/H/H	5KM/H/H	6KM/H/H	7KM/H/H	STOP

5.3 Course 3 (AGE45-50)

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM/H/H	4KM/H/H	6KM/H/H	8KM/H/H	7KM/H/H	5KM/H/H	STOP

5.4 Course 4 (AGE35-45)

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM/H/H/9%	4KM/H/H/9%	6KM/H/H/9%	8KM/H/H/9%	5KM/H/H/9%	3KM/H/H/9%	STOP

5.5 Course 5 (AGE20-35)

1 MIN	2-8MIN	9-15MIN	16-22MIN	23-28MIN	29-30MIN	30MINS
2KM/H/H/10%	4KM/H/H/10%	6KM/H/H/10%	8KM/H/H/10%	6KM/H/H/10%	5KM/H/H/10%	STOP

4. MAINTENANCE

Il est important de nettoyer et de lubrifier votre tapis de course pour prolonger sa durée de vie. La performance de cet appareil est optimisée lorsque la bande de course et la plateforme sont bien entretenues selon les instructions décrites ci-dessous.

ATTENTION : la bande peut frotter sur la plateforme si elles ne sont pas bien entretenues. La durée de votre tapis de course va en dépendre. Nous vous recommandons de bien nettoyer et lubrifier ces parties pour prolonger l'utilisation de votre machine. En cas d'absence d'entretien, la garantie ne sera plus valable.

ATTENTION : AVANT TOUTE OPERATION D'ENTRETIEN, DEBRANCHEZ VOTRE MACHINE.

ATTENTION : ARRETEZ ET DEBRANCHEZ LE TAPIS AVANT DE LE PLIER.

4.1 Nettoyage général

- Utilisez un tissu doux et légèrement humide pour nettoyer la bande de course et la partie entre la bande et le cadre. Un savon doux dilué dans de l'eau peut être utilisé pour nettoyer 1 fois par mois le tapis à l'aide d'une brosse. Ne mouillez pas excessivement votre tapis. Nettoyez et laissez bien sécher.
- Chaque mois, passez l'aspirateur sous le tapis pour éviter une accumulation de poussière. Une fois par an, retirez le capot moteur pour enlever la poussière t préservez votre appareil.

4.2 Entretien général

- Vérifiez régulièrement le tapis pour repérer les pièces usées.
- Remplacez la bande de course si celle-ci est usée. Remplacez toute pièce usée ou dégradée, n'utilisez pas le tapis s'il présente des pièces usées.
- En cas de doute, contactez notre Service Après Ventes.

PROTEGEZ BIEN VOS SOLS ET VOS TAPIS en cas de fuite. Cet appareil est composé des pièces mécaniques lubrifiées qui peuvent occasionner de petites fuites.

4.3 Lubrification de la bande de course / plateforme / rouleau

La bande de course et la plateforme joue un rôle majeur dans le fonctionnement et la durée de vie de votre tapis. Nous vous recommandons donc d'en prendre soin et de les entretenir soigneusement en lubrifiant régulièrement ce point de friction. Lubrifiez votre tapis après 40 heures de course avec le produit fourni.
Ensuite, suivez ce rythme d'entretien :
Utilisation normale : moins de 3h/semaine : lubrifiez tous les 6 mois.
Utilisation soutenue : 3-5 heures/ semaine : tous les 6 mois
Utilisation sportive : + de 5h/semaine : toutes les 6-8 semaines.

Pour lubrifier correctement, débranchez votre tapis puis :

1. Utilisez un chiffon doux, sec pour essuyer la surface entre la plateforme et la bande de course.
2. Répartissez du lubrifiant sur la plateforme (sous la bande) de façon uniforme.
3. Lubrifiez régulièrement les rouleaux avant et arrière pour une course performante.

Si vous entretenez bien votre tapis, vous pourrez l'utiliser jusqu'à 1200h entre chaque opération de lubrification.

4.4 Comment vérifier l'état de lubrification ?

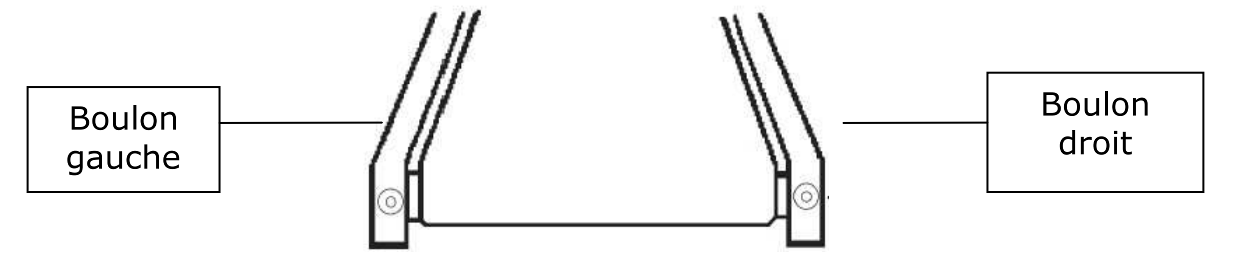
1. Débranchez l'appareil.
2. Pliez le tapis en position de rangement.
3. Passez votre main entre le tapis et la plateforme. Si la surface est « glissante », la lubrification est suffisante. Si la surface est sèche, appliquez du lubrifiant.

<u>Nous vous recommandons d'utiliser un spray lubrifiant pour votre tapis disponible dans les boutiques de sport ou de bricolage.</u>

4.5 Ajustement de la bande de course

L'ajustement de la bande de course est très importante pour avoir une surface de course lisse et stable. L'ajustement doit se faire progressivement en réglant le rouleau arrière. Ajustez la tension avec la clé coudée fournie en serrant d'abord le boulon de droite puis celui de gauche.

Belt Tension Adjustment-It is very important for joggers and runners in order to provide a smooth, steady running surface. Adjustment must be made from the right and left rear roller in order to adjust tension with the Hexagonal Wrench provided in the parts package. The adjustment bolt is located at the end of the rails as noted in diagram below:



Serrez le rouleau arrière suffisamment pour éviter que le rouleau avant ne glisse. Tournez les 2 boulons dans le sens des aiguilles d'une montre et vérifiez la tension de la bande. Faites bien attention à serrez de façon équivalente le boulon de droite et celui de gauche pour ne pas décentrer la bande de course.

<u>NE SERREZ PAS TROP FORT</u> – si vous serrez trop, vous endommagerez prématurément les rouleaux et donc le fonctionnement de votre tapis.

4.6 Ajustement de la bande de course

La bande de course est conçue pour rester centre pendant la course. Il est normal que la bande de course puisse se décaler en fonctionnant à vide. Après quelques minutes d'utilisation, la ceinture devrait se recentrer toute seule. Si pendant le fonctionnement, la bande continue à se décaler, vous devrez alors faire des ajustements.

Les étapes à suivre sont les suivantes :
Réglez votre tapis sur la vitesse minimale.
Observez de quel côté se décale la bande.
Si la bande est du côté droit, serrez d'1/2 tour le boulon droit. Desserrez d'1/2 tour le boulon gauche.
Ajustez progressivement jusqu'à ce que la bande soit centrée.
Ne serrez pas trop for t pour ne pas endommager les rouleaux et votre tapis.

5. PROBLEME

Ce tapis est conçu pour s'arrêter automatiquement en cas d'anomalie électrique pour limiter tout risque d'accident.
Si le tapis dysfonctionne, vous pouvez éteindre l'appareil. Attendez 1 minute avant de le rallumer.
Si l'appareil ne fonctionne pas normalement après cette manipulation, faites une vérification automatique (voir au début du manuel) pour déterminer le problème.

5.1 Signals d'alerte

Avant toute intervention sur le tapis, assurez-vous d'avoir débranché le tapis. N'utilisez pas de rallonge électrique !

ERREUR CODE PCB ET SOLUTION (EWAY)		
ERREUR CODE	PROBLEME	SOLUTION
E0	1.absence de clé sécurité	1. Remettre la clé de sécurité
	2. Capteur clé de sécurité défectueux.	2. Ouvrir le cache, remplacez le capteur situé sous la clé de sécurité.
	3. Clé de sécurité défectueuse.	3. Changer la clé.
E1	1.Moteur en panne	1. Changer le moteur.
	2. Capteur de vitesse en panne.	2 .Changer le capteur de vitesse.
	3. Rouleau magnétique en panne.	3. Changer le rouleau.
	4. Le câble de connexion ne fonctionne pas.	4. Changer le cable.
E3:Peut apparaître seulement avec un MODE	1. La vitesse ne peut pas être contrôlée.	1. Changer le moteur.
	2. Moteur en panne.	2. Changer le moteur.
	3. Capteur de vitesse ne fonctionne pas, pas de signal.	3. Changer le capteur de vitesse.

Pas d'affichage

Vérifiez l'alimentation et la prise électrique.
Vérifiez que les câbles soient bien branchés et en bon état.
Assurez-vous qu'aucun composant PCB ne soit endommagé.

Les fonctions de mesure ne marchent pas

Les touches ne fonctionnent pas, il n'y a pas de son. > vérifiez que les touches des poignées soient bien installées, qu'il n'y ait pas de court-circuit.

Le tapis s'arrête automatiquement

Le tapis démarre. Après quelques secondes, le message E1 s'affiche. Le capteur de vitesse doit être vérifié, rebranché si nécessaire.

La fonction inclinaison ne fonctionne pas

Si le moteur d'inclinaison ne fonctionne pas, mais la lumière du PCB UP/DOWN est allumée, cela signifie que le moteur est cassé

Bruit

Le bruit peut provenir du moteur, de la bande de course, de la ceinture en V, le moteur d'inclinaison, et du blocage du moteur d'inclinaison. Vérifiez chaque partie pour savoir d'où vient le bruit.

6. EXERCICE GUIDE

ATTENTION : avant de démarrer votre entraînement, consultez votre médecin. Il est important d'établir un rythme de travail selon votre forme physique, particulièrement si vous avez plus de 45 ans ou si vous avez des problèmes de santé.

Les capteurs de pouls ne sont pas à utilisation médicale. Ils ne sont que des indicateurs de performance des exercices pour vous indiquer votre niveau d'un entraînement à un autre. Les données cardiaques ne peuvent en aucun cas être utilisées dans un cadre de soin.

Faire de l'exercice est le meilleur moyen de rester en forme et de développer votre forme physique. Entraînez-vous régulièrement et progressivement pour améliorer durablement vos performances.

Faites travailler votre corps (poumons, cœur, muscles) pour une meilleure santé.

LISTE DE PIECES DETACHEES

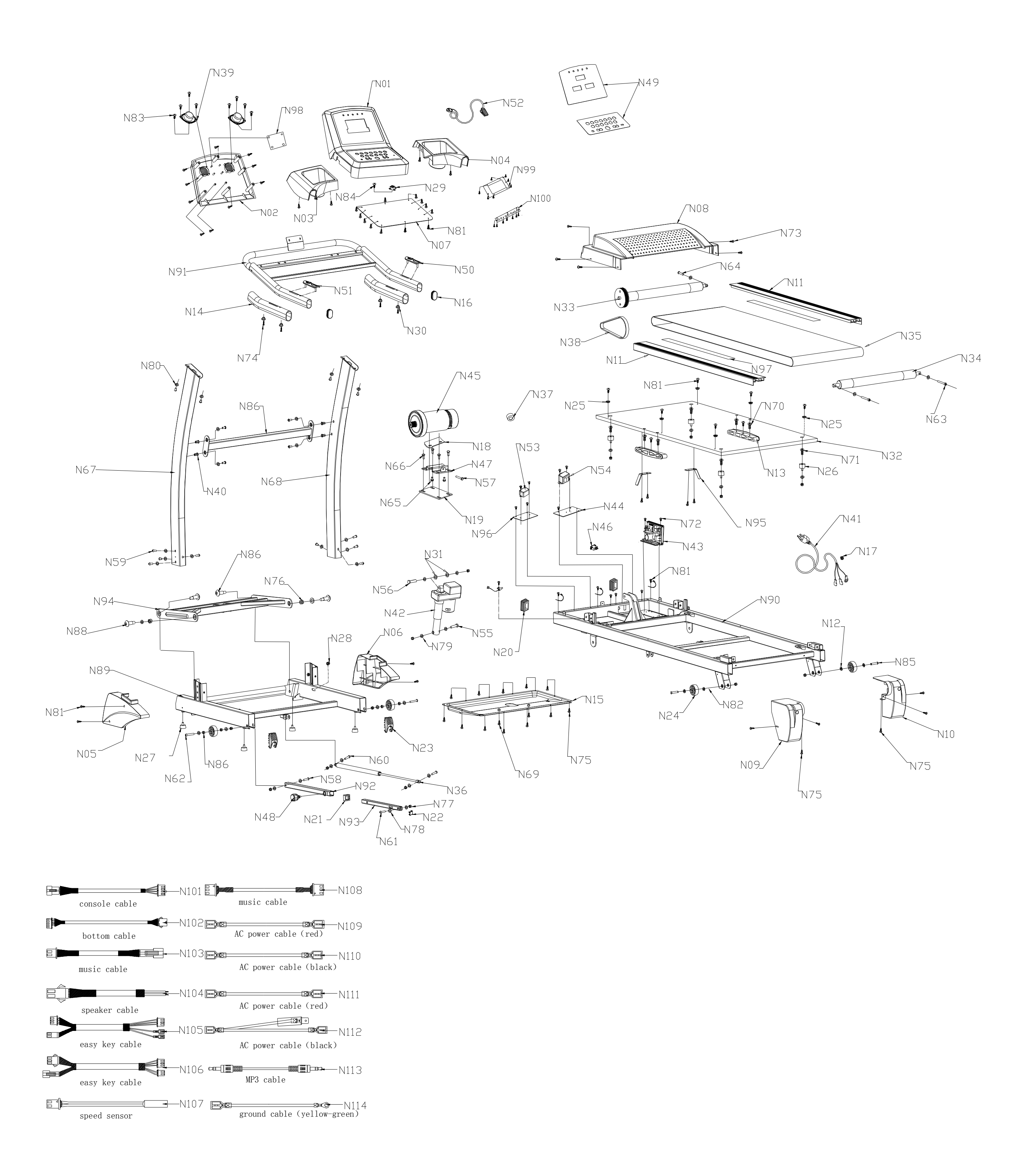
No.	Code usine	Description	Specification	Qté
N01	040300030	Cache console – supérieur	ABS 438*360*214mm	1
N02	040300031	Cache console – inférieur	ABS 354*260*33mm	1
N03	042300005	Cache console – gauche	ABS 230*210*115mm	1
N04	042300006	Cache console – droit	ABS 230*210*115mm	1
N05	041000002	Bras gauche	ABS 495.6*65*179.2mm	1
N06	041100002	Bras droit	ABS 495.6*65*179.2mm	1
N07	041500008	Cache console – bas	ABS 335*233*2.0mm	1
N08	040000012	Capot moteur	ABS 625*329*127mm	1
N09	040200019	Cache arrière gauche	ABS 198*102*207mm	1
N10	040200020	Cache arrière droit	ABS 198*102*207mm	1
N11	040100020	Rail latéral	PVC 1165*88*36mm	2
N12	049900058	Amorti roue	ABS Φ18*Φ8.5*T3.2mm	4
N13	053040001	Amorti en gomme de la bande de course	260*33*36mm	2
N14	061000041	Gomme de poignée r	for 30*50mm oval tube,Φ40*3.0*370mm	2
N15	040400008	Capot moteur inférieur	PP 610*380*H30*T1.8mm	1
N16	040800030	Cache	for 30*50*T1.5mm oval tube	2
N17	041700002	Attache	6N-4	1
N18	053000004	Amorti moteur 1	rubber 100*65*T3.0mm	1
N19	053000003	Amorti moteur 2	rubber 155*100*T3.0mm	1
N20	040800006	Cache	PP for 30*60*T1.5mm tube	2
N21	040900005	Cache	PP for 25*25*T1.5mm tube	1
N22	040800003	Cache	PP for 20*20*T1.5mm tube	1
N23	040800021	Cache	for 40*80*T2.0mm tube, XG-107	2
N24	041800001	Roue	ABS Φ60*25	4
N25	049900001	Amorti fixe du rail lateral	ABS Φ19*6.8	6
N26	052000001	Amorti gomme	rubber,Φ30*20 M8,15-17mm	4
N27	052500009	Amorti ajustable	rubber M10, tooth:15mm， rubber:15mm	4
N28	059900001	clip	rubber, Φ17.5*Φ6*30mm	1
N29	049900057	Aplat pour clé sécurité	ABS	1
N30	049900009	Plastic fixe pour pulsation	PP	4

N31	049900011	Aplat plastique	PPΦ20*Φ10.5*2.0mm	2
N32	080000016	Plateforme de course	1220*614*T18mm	1
N33	026000016	Rouleau avant	Φ48*Φ15*565.5mm	1
N34	026100002	Rouleau arrière	Φ46*Φ17*555mm	1
N35	050000003	Bande de course	PVC 2825*450*T1.8mm	1
N36	026200011	Ressort d'accélération	Φ22 250N, 800MM	1
N37	037500001	Cercle magnétique	Φ31*Φ19*13mm	1
N38	051000015	Ceinture V	230J 7*8	1
N39	038000001	Haut-parleur	8Ω 3W	2
N40		écrou	M8	4
N41		Câble d'alimentation		1
N42	030200007	Moteur d'inclinaison		1
N43		Contrôleur bas		1
N44		Aplat transformateur	steel	1
N45		Moteur		1
N46	033700002	Interrupteur on/off		1
N47		Crochet moteur	steel	1
N48	024200003	Bouton d'accélération	Φ38*M16*Φ8mm,tooth:15,for Φ25*15*M16	1
N49		Affichage Console		1
N50	B02024500	Bouton raccourci	SPEED	1
N51	B02104500	Bouton raccourci	INCLINE	1
N52	039040011	Clé sécurité	800mm	1
N53	036000001	Filtre	10VV1 7252 AC120/250V 50/60HZ	1
N54	036500003	Réacteur	8A T5817-9	1
N55	020000005	Boulon hexagonal	M10*65	1
N56	020000002	Boulon hexagonal	M10*50	1
N57	020000011	Boulon hexagonal	M8*40（full tooth）	1
N58	020100004	Vis hexagonal	M8*45	1
N59	020100001	Vis hexagonal	M8*16	14
N60	020100002	Vis hexagonal	M8*35（half tooth）	2
N61	020100003	Vis hexagonal	M8*40（half tooth）	1
N62	020100005	Vis hexagonal	M8*50	2

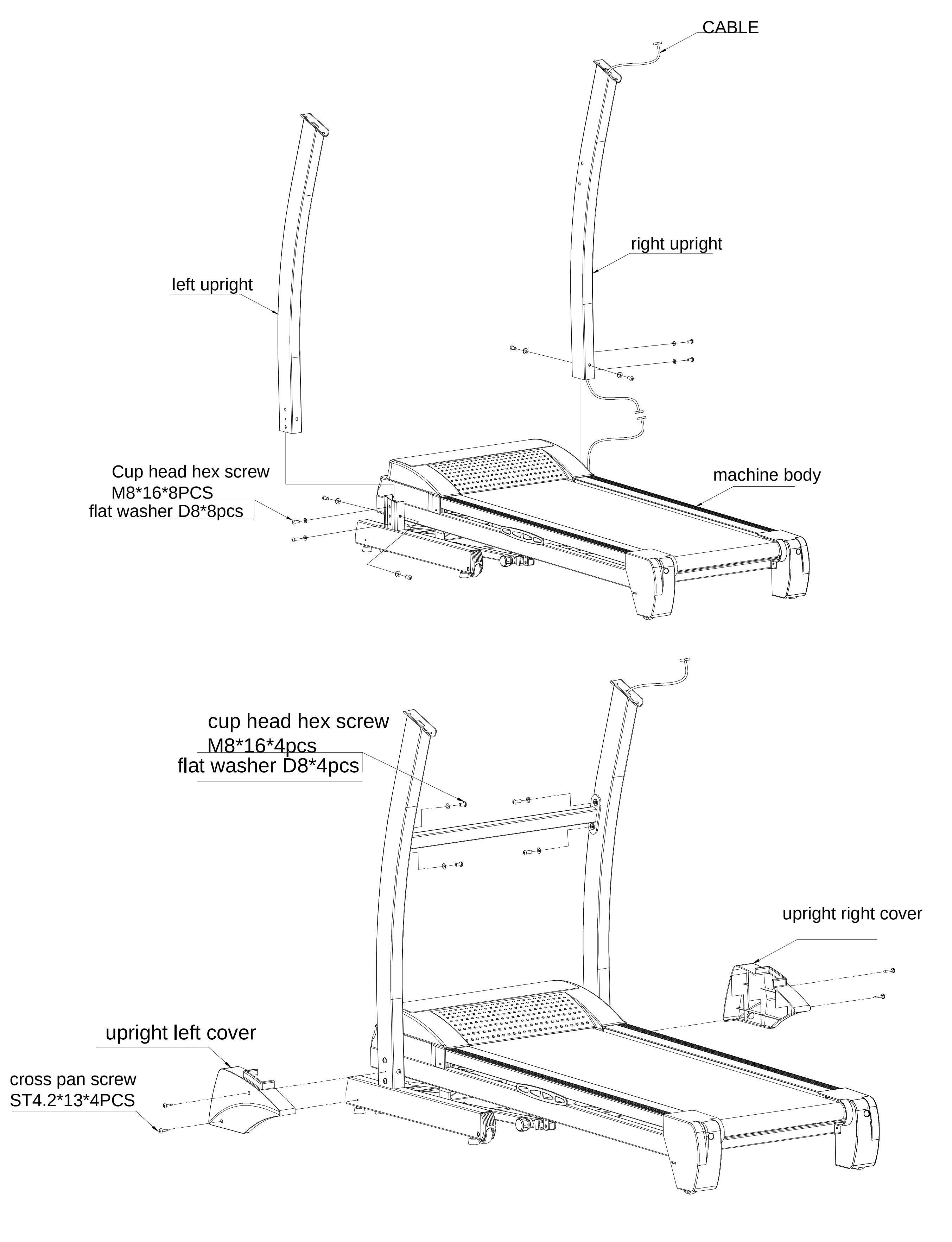
N63	020200004	Vis hexagonal	M8*85（full tooth）	2
N64	020200003	Vis hexagonal	M8*55（full tooth）	1
N65	020300001	vis	M8*12（full tooth）	2
N66	020300002	vis	M8*16（full tooth）	4
N67		Support gauche	steel	1
N68		Support droit	steel	1
N69	020800001	Vis cruciforme	ST4.2*13	2
N70	020400011	Vis cruciforme	M6*25	4
N71	020400001	Vis cruciforme	M8*25	4
N72	020600002	Vis cruciforme	M4*8	14
N73	020700015	Vis cruciforme	ST4.2*13	5
N74	020700009	Vis cruciforme	ST4.2*38	4
N75	020800001	Vis cruciforme	ST4.2*13	21
N76	022000003	Écrou hexagonal non metal	M10	4
N77	022000002	Écrou hexagonal non metal	M8	10
N78	021000001	Rondelle plate-C	Φ8	31
N79	021000002	Rondelle plate-C	Φ10	6
N80	021100001	Rondelle pour selle	Φ8	4
N81	020700003	Vis cruciforme	ST4.2*13	46
N82	023000002	plastique	GB/T894.1-1986 Φ8	2
N83	020700010	Vis cruciforme	ST3*8	40
N84	020700031	Vis cruciforme	ST3.5*13	1
N85	013000062	Tige de roue	Φ8*43	2
N86	013000019	tube	Φ13.8*Φ8.2*7	4
N87	020900005	Vis hexagonal	M10*30.5	2
N88	020900002	Vis hexagonal	M10*28	2
N89		Accroche de cadre inférieur	acier	1
N90		Accroche de plateforme de course	acier	1
N91		Accroche de console	acier	1
N92		Tube ajustable	acier	1
N93		Tube de ressort	acier	1
N94		Accroche d’inclinaison	acier	1

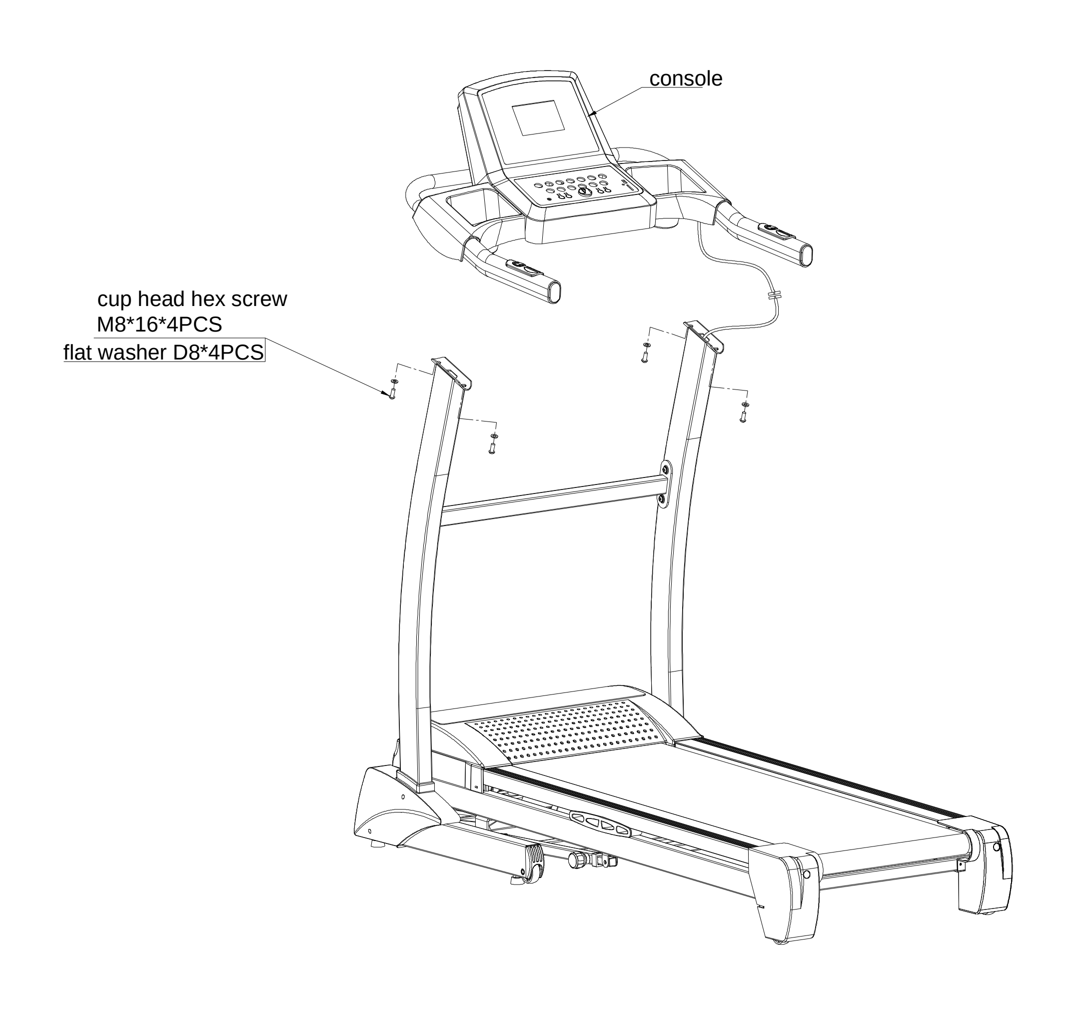
N95		Guide de bande	acier	2
N96		Aplat de filtre	acier	1
N97	000010020	Protection pied	800*70 80 #	2
N98	031400001	Planche pour sons		1
N99	031000066	Tableau de bord de console	with incline, no back light	1
N99	031000064	Tableau de bord de console	with incline, back light	1
N99	031000065	Tableau de bord de console	with incline, LED display	2
N100	031300033	Boutons de tableau de bord	8PIN, 300mm	1
N101	032100128	Câble de console	700MM 10PIN	1
N102	032100129	Câbleinférieur	1800MM 10PIN	1
N103	032000006	Câble pour planche pour sons	400MM 2PIN	1
N104	032000003	Câble haut-parleur	400MM 2PIN	2
N105	032100113	Câble touches raccourcis	140MM 2PIN/3PIN	2
N106	032100137	Câble touches raccourcis	950MM 2PIN/3PIN	2
N107	032800009	Capteur vitesse	1100MM 2PIN	1
N108	032000005	Câble de sons	400MM 3PIN	1
N109	032300011	AC câble d'entrée(rouge]	250MM	1
N110	032300015	AC câble d'alimentation (noir)	250MM	1
N111	032300018	AC câble d'alimentation (rouge)	120MM	1
N112	032300016	AC câble d'entrée (noir)	100/250MM	1
N113	032990003	câble MP3	380MM	1
N114	032400001	Prise terre (jaune-vert)	200MM	1

SCHEMA EXPLOSE



7. GUIDE D'INSTALLATION




console
cup head hex screw
M8*16*4PCS
flat washer D8*4PCS



- Attention: ne coupez pas l'adhésif blanc avant d'avoir sorti le tapis de son carton.





OK!

- Attention : n'insérez pas vos doigts dans le tube lorsque vous installez la console.



Non!



Faites bien attention à ne pas sectionner les fils. Vérifiez que les connections de chaque câble soit bien branchées.

- Faites très attention en branchant les câbles. NE forcez pas, ils doivent s'emboîter parfaitement, sans forcer.



Vérifiez la position des câbles avant de brancher.
Ne forcez pas, ils s'emboîtent facilement.